

美東分團

高志亮

美東分團活動

1. 持續每週日晚間八點頌唸玫瑰經，之後進行靈修研讀及團務報告。
2. 一至三月我們的靈修研讀為，教宗通諭：眾位弟兄。於 3/14 研讀畢。
3. 美東 2021 年四旬期避靜，3/19 至 3/20 進行，受疫情影響，全程採用 ZOOM MEETING 方式進行。

避靜主題：照看破碎心靈，認識自己，經驗天主。我們邀請耶穌會劉運濤神父主講。

除美東團員外，北美區團長吳鴻業，仁愛基金志工季明慧，還有服務團的朋友曾美樂，共 12 人參加。

避靜時程

Day one 3/19/2021

1:50~2:00pm 報到

2:00~2:10pm 入靜禱

2:10~3:00pm 講座一（照看破碎心靈：在疫情中，認識自己，經驗天主：劉神父）

3:20~4:30pm 講座二（照看破碎心靈：在疫情中，認識自己，經驗天主：劉神父）

4:30~7:00pm 晚餐時間

7:00~7:50pm（個別談話）

8:00~8:50pm 主題分享（一起走出去：若珉）

9:00~9:15pm 晚禱

Day two 3/20/2021

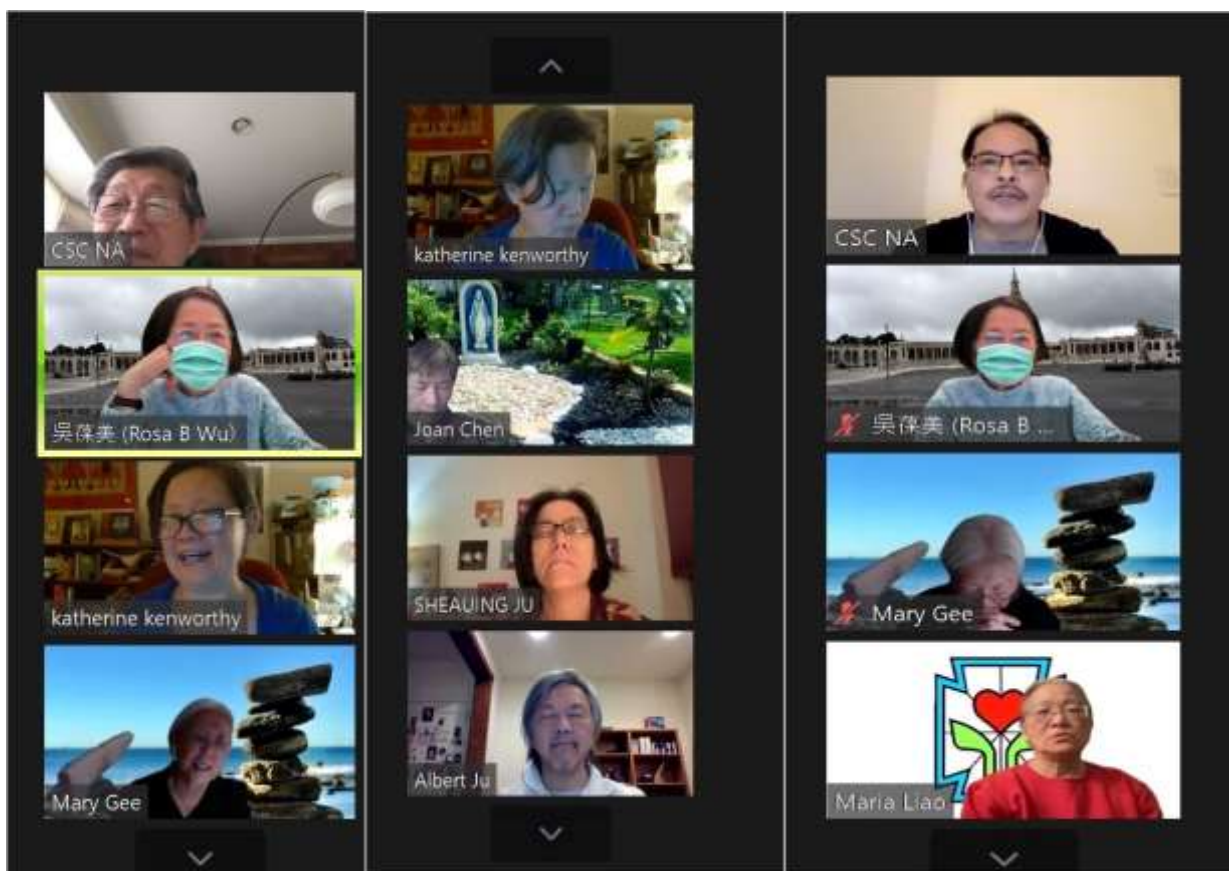
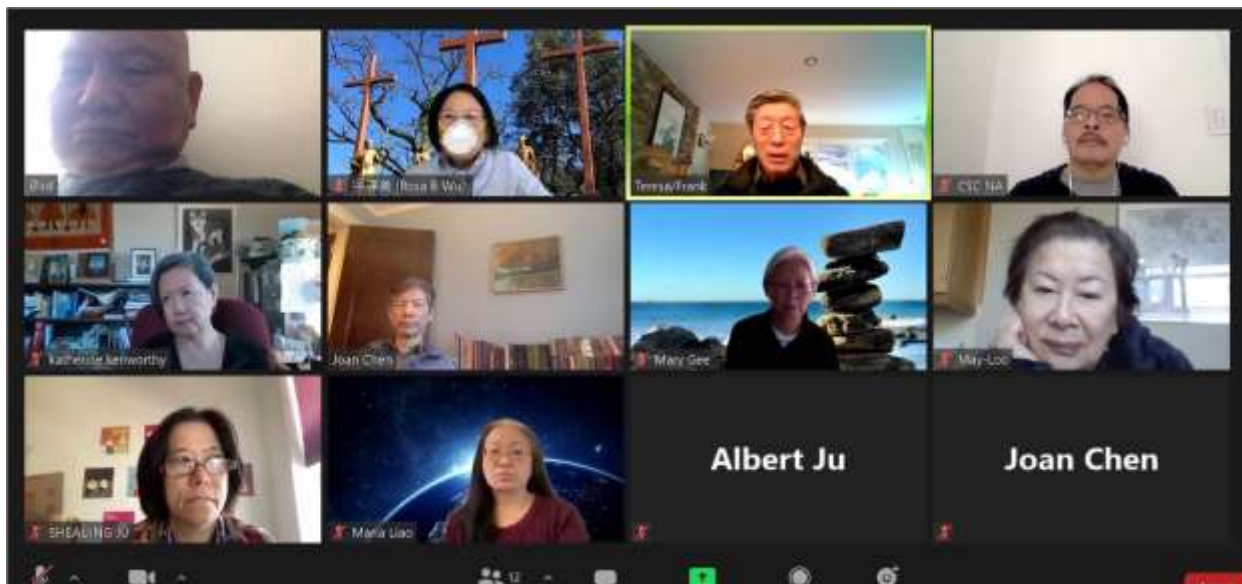
9:00~9:15am 早禱

9:20~9:50am 聖言誦讀（Lectio Divina）

10:00~11:00am 主題分享（Patrick）

11:10am~12:20pm 團體分享

12:30pm 出靜禱



2021 基督服務團美東分團避靜心得

孟惠

今年我們很幸運的請到了在紐約復旦大學進修的劉運濤神父為美東分團帶領避靜。時間是三月十九-二十。他為我們選的主題是靈性排毒，在疫情中認識自己，經驗天主。

2020 全球經驗了前所未有的疫情，導致各國在經濟，社會，文化，教育及家庭中前所未有的振盪。最大的影響是人和人之間的互動交往幾乎完全停止，導致個人處於孤獨的境界。

劉神父帶著我們反省在如此情況下，我們內部會產生各種不同負面的情緒心理，例如氣餒、矛盾、怨恨、軟弱、害怕、焦慮、強迫感、罪惡感、自暴自棄和自憐。在疫情期間，自殺率大大上升，導致嚴重的社會問題。

劉神父提供了下面如何排解這些消極負面的情緒和罪惡：

1. 留出三十分鐘的靜默和反省。
2. 請求聖神的光照、引導。
3. 懷著誠實的心和強烈的渴望，去消除負面的情緒，消極的想法和罪惡。
4. 謙虛的給負面情緒命名，就是在馴服他們。
5. 在感恩中結束我們的排毒淨化祈禱。感謝天主給我們這個機會和祂往來。
6. 避免再次陷入負面情緒和其他破壞性的思想和行為。
7. 在靈性的排毒中，鍛鍊是必要的。換句話說，當我們強壯我們的靈性「肌肉」時，也應該伴隨著善行和愛德，以積極的力量去抵抗誘惑和罪惡。
8. 學會對自己常犯的罪惡說「不」，常常祈禱。
9. 用天主的聖言來淨化我們的靈魂。讓天主的聖言成為一種習慣，留在頭腦中，活在生活中。
10. 每天讚美和感謝天主。保持樂觀的心態，因為主總是與我們同在。

這次由劉神父帶領的避靜，我個人覺得非常有收穫。主題和我們目前面臨的問題有密切的關係。感謝天主！

陳薰

原來要經驗天主，必須先認識自己。
有誰不認識自己? 為何還不能經驗天主?
或許所認識的自己，並非真正的自己。
而天主只能透過毫無修飾，隱晦的明鏡真我才能顯現。
當祂認識那個祂所愛所創的無玷本色，祂也就在其中出現。

吳葆美

主講者：耶穌會 劉運濤神父

主題：照看破碎心靈：在疫情中，認識自己，經驗天主

前一天晚上看到劉神父的主題，覺得奇怪，疫情怎麼需要認識自己，還要經驗天主。想了想，[認識自己]，大概是要反省自己，認識人類在疫情危機中應有的態度。我們是受造物，要有正確的心態，不要與自然界相違悖。所以有一種說法，病毒是人文生態不平衡所引起的，因為人類對自然的高度壓榨，自然就產生了反抗。歷史中，三次大的黑死病(1347 - 1352 第二次最大)，由老鼠傳給人，歐洲死了一半人。新冠病毒(COVID-19) 疫情中，人類正面臨危機，其中包含了；人的恐慌、焦慮和抑郁，憎恨，貪婪、冷漠。沒有工作付不起房租，毆打搶劫。居家隔離，影響人們的社會交往和人與自然的接觸。這些是負面的。

也有些是正面的；我們美東自去年秋天開始每主日晚上八時 ZOOM 上念玫瑰經與讀書分享等，學會了互相交談。父母也學會了和孩子更多溝通交流。在飲食方面，在家烹飪，少吃外面的食物，也是健康之道。居家少外出，減少交通流動，從而減少空氣污染，促使我們努力保護大自然，人們互助互愛。

新冠肺炎疫情是對整個人類的威脅與挑戰，需要各國同心協力，共同應對。

根據歷史學家的說法，大流行病通常有兩種意義上的結束：一種是醫療意義上的結束，出現在發病率和死亡率大幅下降的時候、另一種是社會意義上的結束，發生在人們對疾病的恐懼逐漸消退的時候，換句話說，大流行的結束並不是因為人征服了疾病，而是因為人們厭倦了恐慌模式，學會了與疾病共存。許多關於所謂結束的問題不是由醫療和公共衛生數據決定的，而是由社會政治進程決定的。瘟疫從未真正消失，讓我們思考天主的用意是什麼？

(一) 以下是劉神父講題的摘要。

劉神父帶我們唸靈性傷痛禱文:

上主，我把自己自我中心呈現給您
 上主，我把自己自的驕傲呈現給您
 上主，我把自己自的冷漠呈現給您
 上主，我把自己自的盲目呈現給您
 上主，我把自己自的自暴自棄呈現給您
 上主，我把自對人的歧視呈現給您

.....,

日本台灣等大專年輕人自殺的人大幅度增加

播放[跳樓]卡通片，讓讀者打消輕生的念頭，意識到其實現在的生活很好。

FEAR has two meanings:

F-orget, E-verything, A-nd, R-un

F-ace, E-verything, A-nd, R-ise

身體的排毒是要運動，靈修排毒是強壯自己的靈性“肌肉”。

靈修上的排毒是一個祈禱、淨化和滋養我們靈魂的時刻，過程是：恐懼、學習、成長和靈性的層面。

難以突破的種種原因

未曾撫慰的哀傷和失落

未處理的憤怒

貪婪

未曾撫慰的哀傷和失落

未處理的憤怒

捫心自問

你感到空虛、悲傷、沮喪或格格不入嗎？

你在與憤怒、孤獨、恐懼、痛苦或低能量作鬥爭嗎？

你在靈修生活上停滯不前嗎？

你在生活中找不到意義嗎？那麼就是需要靈性排毒和淨化的時候了。

劉神父帶我們唸

與新冠病毒抗戰的祈禱:

上主，我把自己的氣餒呈現給您，因為我傾向於失望和放棄。主，請治癒我的氣餒，並賜我希望之德。

上主，我把自己的矛盾呈現給您，因為它們不斷地折磨我。主請治癒這些矛盾，並賜我內在的平安。

上主，我把自己的傷痛和苦毒呈現給您。

(二) 仁愛基金介紹 (江若珉)

仁愛基金是北美共同共事業，希望團員，參與工作。

愛的行動

服務團的特色

各分團參與項目

(三) 蘇其寬執事介紹 唐人街新冠病毒疫情的情況

讓我們居家不出門的人能瞭解唐人街當地情況一瞥。有實地影片，一位年輕年人 Patrick Ma 在他的糕餅店，每天送窮困人餐飲，整頓街道，張燈結綵，加增唐人街喜樂的氣氛。其寬陳薰與兒子 Philip 三人精心合作 PPT，傳達消息與製作文彩是在此刻非常真實有意義的。你若想對唐人街新冠病毒疫情的情況多瞭解，可向其寬討教觀讀他的 PPT。

(四) 志亮帶領頌讀，今天福音若望福音 7：40—53

司祭長和法利塞人問差役「為什麼沒把祂帶來？」，差役說「從來沒有一個人如此講話像這人講話樣。」我們討論耶穌講了什麼？

這是美東第一次在 zoom 上避靜，謝謝劉神父詳細解說；如何做靈性的排毒，求天主的寬恕與天主和好，如 Rohr 神父說的，真正的靈修是涉及自我的改變，不是嘗試去改變他人。共勉之！